

Neurodermitis

Unter Neurodermitis (Synonyme: atopisches Ekzem oder atopische Dermatitis) versteht man eine chronische, von Schüben gekennzeichnete, entzündliche Hauterkrankung. Typisch sind heftiger Juckreiz, Hautrötungen und eine schuppige Haut. Beim Säugling kann die Neurodermitis mit einem Gesichtsekzem, dem Milchschorf, beginnen. Später befällt das Leiden oft Kniekehlen und Ellenbeugen und kann sich allmählich auf alle Körperregionen ausbreiten. Durch das ständige Aufkratzen der unerträglich juckenden Hautpartien kommt es zu Verkrustungen, die sich immer wieder infizieren.

Provokationsfaktoren: Bei der Vorbeugung und Behandlung der Neurodermitis sollte beachtet werden, dass neben allergischen Reaktionen auch pseudoallergische Vorgänge als ursächliche Faktoren eine zentrale Rolle spielen. Diese pseudoallergischen Reaktionen werden durch zahlreiche Provokationsfaktoren ausgelöst:

- chronische Metallintoxikationen (Blei, Quecksilber, Aluminium, Cadmium, Zinn, Nickel, Kupfer usw.; Schwermetalle können in der Schwangerschaft via Nabelschnur zum Kind transferiert werden!)
- organische toxische Substanzen (Pestizide, Insektizide, Holzschutzmittel, Lösungsmittel, Formaldehyd, Nikotin, Alkohol, mikrobielle Toxine usw.)
- Lebensmittel-Unverträglichkeiten (insbesondere Kuhmilchprodukte, Laktose, Fructose, Eier, Weizen/Gluten, biogene Amine wie z.B. Histamin)
- Darmmilieustörungen (erhöhte Durchlässigkeit des Darmes für Allergene, körperfremde Substanzen und toxische Stoffwechselabbauprodukte; markant niedrige Messwerte für Lactobazillen und Bifidus-Bakterien)
- Lebensmittel-Zusatzstoffe (Konservierungsmittel, Farbstoffe usw.)
- Allergene (Gräser, Pollen, Staub, Milben)
- gestörter Fettsäurestoffwechsel, d. h. eine reduzierte Bildung der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sowie der Omega-6-Fettsäure GLS kann zu Entzündungen und Ekzemen führen (mangelnde Aktivität des Enzyms Delta-6-Desaturase)
- Mineralstoff- und Spurenelementmängel (vor allem Kalzium, Magnesium, Zink, Selen), Vitamindefizite
- psychosomatische Faktoren
- Stress

Das Vermeiden und Ausschalten dieser Triggerfaktoren – bereits bei Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und in der frühen Kindheit – kann die Häufigkeit von atopischen Erkrankungen reduzieren und zu beachtlichen Behandlungserfolgen führen.

Ernährungsempfehlungen

Aufgrund des sehr individuellen Spektrums von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und anderer Cofaktoren gibt es keine einheitlichen und für alle Neurodermitis-Patienten gültigen Ernährungsempfehlungen. Es ist sinnvoll, zunächst gezielte Laboruntersuchungen durchzuführen, um dann die Ernährungsrichtlinien darauf abzustimmen. In jedem Fall sollten die Nahrungsmittel möglichst wenig fremde Zusatzstoffe (E-Nummern) enthalten.

Besondere Hinweise

- Ein gezielter Aufbau der Darmschleimhaut durch entsprechende Probiotika ergibt sich aus den Ergebnissen der Stuhlanalyse. Die Anzahl der Bifidus-Bakterien und Lactobazillen liegt bei Neurodermitis oft sehr tief. Diese Probiotika wirken präventiv, immunmodulierend und können auch die Symptome lindern.
- Hoch positive IgG- oder IgG-4-Antikörpertiter oder starke immunologische Reaktionen deuten auf eine Störung der Darmdurchlässigkeit hin. Nur eine völlig intakte Darmschleimhaut gewährleistet einen Schutz vor Antigenstress.
- Natürliche (vaginale) Geburten scheinen mit einem geringeren Risiko für Neurodermitis einherzugehen.
- Interessanterweise decken sich nach unseren Erfahrungen die Stoffwechsel-Störungen bzw. Laborergebnisse von Neurodermitis-Patienten weitgehend mit denen von verhaltensauffälligen, hyperaktiven Kindern (ADS/ADHS).

Nährstoffempfehlungen bei Neurodermitis

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Kalzium und Magnesium	500–1000 mg Kalzium 300–450 mg Magnesium	Kalzium kann allergische Reaktionen reduzieren. Magnesiummangel erhöht die Empfindlichkeit gegenüber Allergien. Basenmischungen können hilfreich sein. Bei Neurodermitis sind Kalzium- und Magnesiumdefizite häufig.
Vitamin-B-Komplex	ausgewogenes Präparat	mit mindestens 100 mg Pantothensäure für den Aufbau der Darmschleimhaut
Vitamin C	1–3 g	senkt den Blut-Histaminspiegel; immunmodulierend; reguliert den Fettsäurenhaushalt
Vitamin E	400–800 I. E.	antioxidativ; entzündungshemmend; immunregulierend (ideal zusammen mit Vitamin C)
Zink	30–60 mg (je nach Zinkstatus)	antiallergische Wirkung (hemmt Histaminfreisetzung aus den basophilen Granulozyten); antientzündlich; immunregulierend
Selen	Kinder: 7,5–15 µg Selen/kg Körpergewicht Erwachsene: 200–300 µg	deutliche Besserungen nach 3 Monaten; antioxidativ; Kontrolle des Selen-Blutspiegels
L-Glutamin	2–4 g	unterstützt den Aufbau der Darmschleimhaut
γ-Linolensäure (GLS)	3 g Nachtkerzenöl (EPO)	Reduziert Juckreiz, Krustenbildung, Hautrötungen (Erytheme) und Ödeme ca. 4–8 Wochen nach Behandlungsbeginn. Kann Cortisonbedarf reduzieren.
Omega-3-Fettsäuren	1,5–2 g EPA in Form von Fischölkapseln	entzündungshemmend; immunmodulierend

Laboruntersuchungen

- Screening auf toxische Metalle (Urin/DMPS; Haar-Mineralanalyse)
- Test auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Bluttest: Differenzierung zwischen IgE-, IgG- oder IgG-4-vermittelten Immunreaktionen. Erfassung pollenassoziierter Nahrungsmittelallergien und Inhalationsallergien. Atemgastest: Laktose- und Fructose-Intoleranzen
- Stuhl Diagnostik (Darmflora, SIGA, Marker für die Darmdurchlässigkeit: α -1-Antitrypsin, Entzündungsmarker: Calprotectin, EPX)
- Fettsäureprofil (Omega-6-/Omega-3-Verhältnis, Arachidonsäure, γ -Linolensäure)